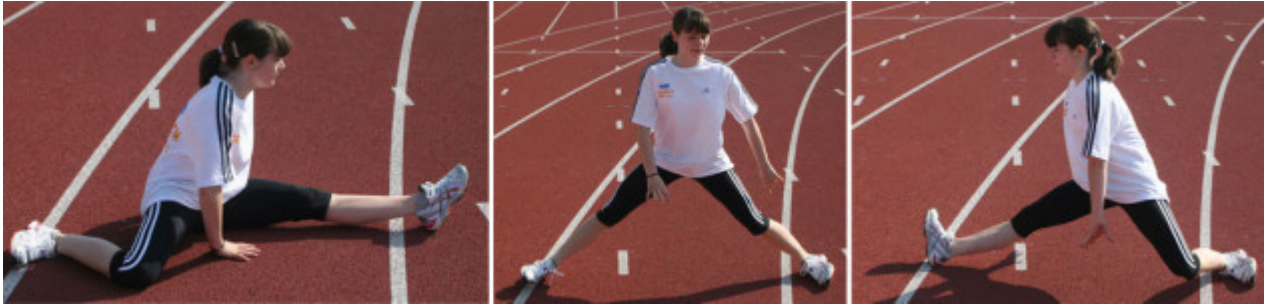
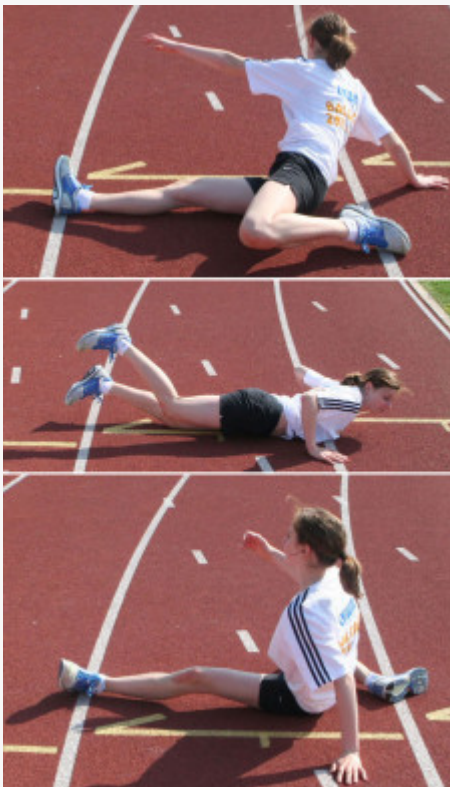


Athlétisme – Haies: Passages variables

Cet exercice d'échauffement permet aux élèves d'améliorer la mobilité des jambes et des hanches, et par conséquent le mouvement de passages des haies.



Alterner la position passage de haie – jambe droite tendue, puis jambe gauche, etc. – en passant par la position jambes écartées. Qui réussit à changer de positions sans appui sur les mains (les pieds restent au même endroit)?



Variante

plus facile

Idem mais en passant par la position ventrale (du côté de la jambe tendue).

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO